

CAP

FORMATION
PRENDRE UNE DECISION

**DECIDEZ VOUS A
DECIDER**

Décider, ce n'est pas juste trancher.

C'est souvent jongler avec le doute, la peur de se tromper, l'envie de bien faire... et parfois l'envie de fuir.

Pourtant, bien décider, ça s'apprend. Dans cette formation ludopédagogique, on vous propose de sortir du mental qui mouline pour entrer dans l'action qui clarifie.

À travers jeux, mises en situation et outils concrets, vous apprendrez à trier, choisir, et surtout... avancer.

Une décision à prendre ?
Commençons par celle de venir.



OBJECTIFS

- #Clarifier son processus de décision
- #Distinguer faits, intuitions et émotions
- #Structurer une prise de décision efficace
- #Assumer et porter ses choix



09 53 84 98 78

info@replik's.fr replik's.fr



PROGRAMME



DURÉE:
1 jour
Délai de réalisation 14 jours



PUBLIC:
Tout public



GROUPE:
De 4 à 10 participants



PRÉREQUIS:
Aucun prérequis



INTERVENANT:
Formateur soft skill



Livret, vidéoprojecteur



MODALITÉ ÉVALUATION:
Note finale d'évaluation par Quiz



Budget:
Inter 800 €HT
Intra sur demande

ACTE 1 – Comprendre ce qui freine la décision

Objectif : Identifier ses freins internes pour éviter l'indécision chronique.

- Faire l'autopsie d'une décision difficile : peur, doute, surcharge mentale, pression
- Repérer ses schémas mentaux : perfectionnisme, procrastination, besoin de contrôle
- Prendre conscience de ses biais cognitifs (spoiler : on en a tous)
- Accepter l'idée qu'une bonne décision n'est pas toujours une décision parfaite

Méthode : jeux d'association, introspection guidée, mini escape-game mental

ACTE 2 – Clarifier le vrai sujet derrière la décision

Objectif : Savoir formuler une décision claire et actionnable.

- Distinguer décision, résolution et simple réflexion
- Revenir à l'intention : qu'est-ce que je cherche vraiment à obtenir ?
- Explorer la boussole "Tête – Cœur – Corps" pour aligner logique, ressenti et intuition
- Définir les critères d'une décision "gagnante" pour soi

Méthode : Visualisation, jeu des 3 chapeaux (logique, émotion, intuition)

ACTE 3 – Tester ses options et se mettre en mouvement

Objectif : Sortir de la paralysie du choix et activer le passage à l'action

- Brainstormer sans filtre... puis filtrer sans pitié
- Évaluer les options avec une matrice simple (effort / impact / plaisir)
- Intégrer le droit à l'essai et au retour en arrière
- Décider en mode agile : tester, ajuster, avancer

Méthode : jeu de tri, scénario à choix multiples, pitch d'options en binômes

ACTE 4 – Assumer et incarner sa décision

Objectif : Engager pleinement son choix... et ne pas regarder derrière

- Formuler sa décision à voix haute et l'assumer jusqu'au bout
- Anticiper les effets secondaires : résistances internes ou externes
- Se construire un plan B sans saboter son plan A
- Poser un premier pas concret dans les 48h

Méthode : engagement collectif, feedback miroir, mini théâtre de l'annonce